

Ime: _____

Datum: _____



Kaj pomaga pri jezi?

Spodaj je napisanih nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi. Dobre načine pobarvaj z zeleno barvo, slabe pa z rdečo barvo.

Ponorim.

Obujem si športne copate in grem teč.

Udarim nekoga.

Grem vozit kolo.

Igram se s psom.

Pocrkljam muco, kužka ali plišasto igračko.

Poslušam glasbo.

Povem nekemu, da sem jezen zaradi tega, kar je naredil, vendar tega ne povem na napadalen način.

Nekaj časa sam raje sam.

Dobro razmislim o tem, kaj bi bilo najbolje storiti.

Vrzem nekaj.

Vpijem in kričim.

Grem na sprehod, da se umirim.

Nekomu, ki mu zaupam, povem o moji jezi in občutkih.

Zmerjam tistega, ki me je užalil.

Globoko diham, dokler se ne pomirim.

Mirno razmislim, kdo je imel prav, in ali sem mogoče tudi sam kriv za prepir.